

AYUDE A SU NIÑO A CRECER

Lo que el niño necesita para crecer saludablemente:

Mucho amor y atención

Alimentos saludables

Dormir bien

¿Qué impide que un niño crezca saludable?

No sentirse amado o importante

Estar enfermo

No comer suficientes alimentos saludables

Pregúntese lo siguiente

Si su niño no está creciendo saludable...

Estas preguntas pueden ayudarle a decidir cambiar algunas maneras de alimentar a su niño.

- ¿Come mi hijo golosinas, papas fritas, galletas dulces y refrescos con frecuencia?
- ¿Toma suficiente leche todos los días?
- ¿Estoy ofreciéndole una amplia variedad de alimentos?
- ¿Come alimentos saludables a la hora de la merienda?
- ¿Estoy haciendo que las horas de las comidas sean lo más agradable posible?

Para ayudar al niño a crecer

La siguiente es una guía práctica para usted y para las personas que alimentan a su niño:

Comidas

Siempre alimente al niño en el desayuno. Algunas veces los niños comen mejor durante el desayuno.

En el almuerzo y la cena, ofrezca uno o más alimentos de los siguientes grupos:

Grupo de la leche, yogurt y quesos

Grupo de la carne de res, ave, pescado, legumbres secas, huevos y nueces

Grupo de los vegetales

Grupo de las frutas

Grupo del pan, cereal, arroz y pasta

Bocadillos

Para que el niño obtenga calorías y proteínas adicionales, ofrezca alimentos de los siguientes grupos:

Grupo de la leche, yogurt y quesos

Grupo de la carne de res, ave, pescado, legumbres secas, huevos y nueces

Ofrezca:

Mantequilla de cacahuete o galletas de soda

Burritos de frijoles

Galletas saladas con puré de frijoles

Pan tostado con queso

Huevos rellenos

Huevos duros

Solicite información a un dietista o enfermera acerca de cómo obtener calorías adicionales de la leche regular y otros alimentos con alto contenido de grasa.



Adapted from the Louisiana WIC Program nutrition education materials and may not be revised or reproduced without permission from the Louisiana WIC Program.

Department of Health and Family Services
Division of Public Health
PPH 4893S (09/00)

State of Wisconsin

